

退休后既要照顾高龄父母 又要帮子女看护孙辈 低龄老人“两头照顾”难题待解

随着我国居民人均寿命的不断增加,很多60岁至69岁的低龄老人在退休后,并不能享受休闲时光,他们很快就不得不投入另一份“工作”——既要照顾自己的高龄父母,又要看护子女尚未入托的孩子。

家中上有“老老人”,下有“小小孩”,许多“夹心老人”不得不扛起家庭照护的重担,进而失去了享受晚年生活的权利。这个问题如何解决?专家认为,应加大政策扶持力度,提升社区养老和机构养老的比例,同时加强居家设备的适老化改造,尽可能延长老年人居家自理的时间。



“退休比上班还辛苦”

家住陕西省安康市汉滨区的王莲(化名)近日向记者诉苦:“退休后也完全闲不下来,甚至比上班还辛苦!”

在2023年55岁退休后,王莲要兼顾两头——既要帮助儿子照顾6岁的孙女和刚出生不久的孙子,又要照顾83岁瘫痪在床的母亲。“我的两个弟弟在西安上班,还有一个姐姐外嫁苏州,能在本地照看父母的就只有我们两口子。”据了解,王莲丈夫的母亲仍健在,虽然没有生病,但是年纪大了,也需要随时照顾着。

“老人有时候跟孩子一样我们得哄着。不愿意吃药了,不开心了,哪儿不舒服了,都得照顾着。儿子和儿媳妇在我刚退休就生了二胎,就是想着让我照看。”王莲告诉记者。6年前,由于王莲的母亲被机动车撞倒,身体机能大不如前,需要有人看护。

退休后“两头”照顾的案例在大城市体现得更明显。家住北京市丰台区的宋康(化名)作为教师在2024年初退休,现在不仅要照顾自己年逾八旬的父亲,也要帮儿子照看孙女。

“老人退休后帮子女看孩子,替子女分担生活重担,父母健在的话还要照顾他们。我的很多同事和朋友都这样。”宋康说,“现在大部分中年人下班时间比较晚,和老伴一起给儿子和孙女做做饭,也是应该的。”

虽然宋康的父亲目前身体状态还较好,但他告诉记者,80岁是一个重要的分水岭,“上了80岁思考能力会弱化,每天的喜怒哀乐摆在脸上,脾气来得快去得也快,不知道什么事就会引起情绪的波动”,是目前较为头疼的地方。另外,宋康最近还在向社区和一些养老机构打听情况,一旦父亲身体状况转差或者生活不能自理后,提早考虑居家养老以外的养老模式。

“一人失衡,全家失衡”

我国第七次人口普查数据显示,全国80岁以上人口达3580万人,比重达到2.54%。随着人均寿命的增加,老年子女照护“老老人”父母的情况越来越多。在人口学家看来,低龄老人照顾高龄老人,是老龄化趋势的一个侧影。

对于一些身体较好的低龄老人来说,“两头照顾”的方式可以减轻子女的压力,也可使高龄老人不离开家庭。但同时也存在弊端,尤其是照顾失能失智的老人成为很多低龄老人的沉重负担。

高龄老人失能失智者占有相当的比例。民政部数据显示,截至2022年底,全国需要照顾的失能失智老人超过4500万人,1200多万的老人则处于完全失能的状态。中国政法大学陈忠云教授认为,一旦家有失能老人,整个家庭关系、经济状况和心理状态都将面临严峻挑战,长期照顾失能老人让不少家庭人员几近崩溃。“一人失衡、全家失衡”的情况越来越多。

更为严峻的是,囿于现有的经济发展水平和地方财政状况,对于失能老人的相关补贴对比目前的物价水平,可谓杯水车薪。

据了解,北京市给重度失能或完全失能老人每人每月补贴600元,中度为400元,轻度为200元。而经济发展水平一般的中西部地区,这一补贴更少,如记者了解到陕西省汉中市对重度失能或完全失能老年人实施补贴为每人每月200元。

“上面请保姆,下面请育儿嫂,对我来说都不切实际。”宋康对记者说。

服务设施需要加大供给

随着老龄化程度的不断加深,类似王莲和王康这样“两头顾”的退休老人越来越多。家住北京的张女士给记者算了一笔账,家中同时要照护摔倒后的年迈母亲,和刚出生一年的孙女,“育儿嫂一个月是8000元,保姆一个月6000元,加起来1.4万元一个月,实际上再算上包吃住,一个月光请人的成本就用完了我和老伴的退休金。”

不少受访老人表示,在孙辈母亲结束产假返回工作岗位后,自己不得不参与到“轮班带娃”的过程中,“每一天都和上班一样,中午都无法休息。”而如果能够拓宽3岁以下幼儿的入托渠道,且价格普惠化,托育服务质量有保障,则能够减轻自己的负担。

目前,全国多地正在推进3岁以下托育服务设施的建设,以北京市为例,该市托育综合服务中心已经正式建成开放,能为0到3岁的“小小孩”提供114个托位。

而在照护高龄父母方面,陈忠云表示:“社区和一些养老机构应加大养老服务设施供给,探索更多高龄老人集中养老的模式,为高龄老人提供更多休闲娱乐的地方。”

在成都市民政局养老服务智库专家郝勇看来,居家设备的适老化改造对于高龄老人非常重要。据统计,摔倒已成为我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因。“适老化改造可以通过安装防滑设备、扶手等措施,减少老年人因居家环境不适导致受伤的可能性,进而延长老年人居家自理的时间,提高生命质量的同时减少社会养老资源的压力。”

【声音】

不要忽视了“夹心老人”的晚年幸福

上有老,下有小,老小无法兼顾,曾经是中年人的难题,现在却成了“夹心老人”的困境。

面对这种两难的处境,专家指出,“夹心老人”应该先评估自己的健康状况和心理接受能力,不要为过度的亲情责任感所累,让自己的健康和生活陷入困境。老人自己要学会合理安排、规划好生活,遛弯、下棋、旅游、广场舞、同学聚会、老年大学、关注血糖血压……把自己的健康和生活规划好。如果实在面临着带孩子和照顾老人的家庭情况,要注意随时给自己放个假,过好自己的生活圈。只有自己的身心愉悦健康了,才有可能帮衬到老父母和子女,甚至孙辈。否则,健康垮了,反而给家庭添乱,得不偿失。

老人们常被亲情、责任感负累,尽管心有不满,但口不能言,认为说出来,对上是不孝,对下是无情,代价是自己被折腾得够呛,老年生活被“上下”承包,完全丧失了原本设想中退休后的安逸。因此,老人也该反思,自己的“大包大揽”是否出于“不表

达”。我们往往认为家庭中夫妻需要沟通,需求需要表达,但却严重忽视了亲子之间的沟通和表达。很多时候,我们对他们还有着不小的误解,认为他们已经退了,正是有钱有闲的时候,而且还能得到子女的孝顺和照顾。然而,现实却并非如此,很多“夹心老人”都活得很疲惫,还不被理解。因此,老人不要忌惮跟子女交流对于自己晚年规划的安排,要将自己的难处摆出来,如果是子女有请求,彼此要协商,限定“工作量”、强度,把话说开反而比自己默默承受要好很多。

作为“夹心老人”的子女,也应体谅父母难处,不要凡事都依赖父母。就以照顾孩子为例,如果自己有条件,有能力,还是尽量不用麻烦父母,而是通过雇佣月嫂、保姆、家政人员等来解决问题。与此同时,还可以主动参与照顾年迈的爷爷奶奶、外公外婆的工作,减轻父母的负担。

来源:工人日报

